



Checklist laptophouders

Inleiding

De laatste jaren is er een forse toename van laptopgebruik. Langdurig werken aan een 'kale' laptop brengt extra gezondheidsrisico's met zich mee ten opzichte van een vaste computer met los beeldscherm en los toetsenbord. Dat komt omdat bij een laptop toetsenbord en beeldscherm een geheel zijn en niet los van elkaar instelbaar zijn. Wettelijk gezien mag je dan ook niet langer dan 2 uur achter elkaar achter een 'kale' laptop werken. Door het aanpassen van de laptop door een laptophouder of een dockingstation worden die extra gezondheidsrisico's geëlimineerd.

De laptophouder

Een laptophouder is eenvoudig voorgesteld een houder waarop je laptop wordt geplaatst, zodat het beeldscherm van de laptop hoger komt en de kijkafstand niet te groot wordt. Via een los toetsenbord en een losse muis bedien je de laptop.

Een dockingstation is een soort dock (vergelijk met scheepsdock), waar je je laptop in klikt. Aan het dock zit tevens een los beeldscherm, een los toetsenbord en een losse muis.

Er zijn op het gebied van laptops, laptopstandaards en dockingstations een aantal keuzes te maken. De checklist laptophouders helpt je bij het maken van de juiste keuzes, zoals

- Heb ik eigenlijk wel een laptop nodig?
- Moet ik mijn 'kale' laptop aanpassen om aan de arbowet te voldoen en gezond te werken?
- Moet ik een laptophouder of een dockingstation aanschaffen?
- Als ik een laptophouder aanschaf, aan welke kenmerken moet deze dan voldoen?

In de vraagstelling van de checklist gaan we er van uit dat je momenteel in het bezit bent van een laptop.

Checklist laptophouders

1. *Gebruik je je laptop op meerdere plekken?*
Ja (ga naar 2)
Nee
Je werkt met je laptop op 1 plek. Een laptop is bedoeld om mee te nemen, zodat je op meerdere plekken kunt werken. Indien je op één plek werkt is een laptop dan ook niet noodzakelijk. Vanuit ergonomisch oogpunt is het zelfs beter met een desktop (vaste computer met los beeldscherm, los toetsenbord en losse muis) te werken. Indien je toch met een laptop blijft werken is het belangrijk dit op een ergonomisch verantwoorde wijze te doen. Door het verder doorlopen van deze checklist (ga naar vraag 2) kan je beoordelen hoe je dat het best kunt doen. (ook optie 'einde' of 'stoppen').
2. *Werk je gewoonlijk meer dan 2 uur per werkdag aan je laptop?*
Ja
Laptops mogen niet meer dan twee uur per dag gebruikt worden, omdat ze niet voldoen aan ergonomische eisen die in de Arbo-wet (ga naar ergonomische eisen arbowet) gesteld worden. Door aanvullende maatregelen kan je zorgen dat het werken aan je laptop wel aan de ergonomische eisen van beeldschermwerk voldoet. Door het invullen van de checklist kom je bij de aanvullende maatregelen die het best bij jou situatie passen. Verder (vraag 3)
Nee
De wettelijke regels voor beeldschermwerk gelden niet als je minder dan 2 uur per dag aan een beeldscherm werkt. Dat betekent dat je volgens de arbowet zonder enige aanpassing aan je laptop mag werken. Het is uiteraard wel gezonder als je dat op een ergonomisch verantwoorde wijze doet. Indien je om deze reden je werkplek optimaal wilt inrichten kan je de checklist verder doorlopen (vraag 3)
3. *Is het beeldscherm van je laptop kleiner dan 14,1 Inch (dat kan je globaal nameten door diagonaal over het beeldscherm met een cm. te meten. NB 1 Inch = 2,54 cm).*
Nee
Ja
Als je een klein beeldscherm op je laptop hebt betekent dat dat er minder informatie op het beeldscherm kan of dat de tekens te klein worden (ga naar ' tekens die te klein worden') om comfortabel te kunnen lezen. Als je alleen met programma's werkt die goed op de grootte van je beeldscherm passen (bijvoorbeeld eenvoudige tekstverwerking) is het voldoende te kiezen voor een laptophouder (ga naar laptopopoder). Een dockingstation is ook een mogelijkheid, maar heeft meer nadelen dan voordelen (ga naar nadelen dockingstation). Werk je met programma's, waarbij je veel moet scrollen doordat je beeldscherm te klein is, dan is een dockingstation (ga naar dockingstation) nodig.

Tekens die te klein worden

De kijkafstand tot een beeldscherm hoort minimaal 50 cm te zijn. Dichterbij kijken is vermoeiend voor de ogen en niet meer comfortabel. Tevens moet de grootte van de tekens maximaal $1/170^\circ$ zijn van die kijkafstand, anders kan een gemiddeld persoon de tekens niet goed meer onderscheiden (zo is de tekengrootte van borden op de snelweg zo groot, dat ze tijdig goed te lezen zijn). Bij een kijkafstand van 50 cm moet de tekengrootte dan ook minimaal 2,95 mm zijn. (500 mm/170). Bij een kijkafstand van 60 cm is een minimale grootte nodig van 3,5 mm (600 mm/170)

Ergonomische eisen in de arbowet

In de arbowet staan een aantal ergonomische eisen geformuleerd over beeldschermwerk. Hieronder staan de eisen die vanuit de wet worden geformuleerd en waaruit te concluderen is dat een kale laptop hieraan niet voldoet.

- Het beeldscherm is vrij te plaatsen en gemakkelijk verstelbaar en kantelbaar.
- Het toetsenbord kan hellend worden geplaatst en vormt geen geheel met het beeldscherm.
- Het beeldscherm is te plaatsen binnen de kijkhoek van 0° tot 35°.

Nadelen dockingstation

In sommige situaties lijkt het niet uit te maken of je een dockingstation of een laptop houder gebruikt. Er zijn echter meerdere factoren die de keuze kunnen beïnvloeden.

- Meestal is het beeldscherm van een dockingstation groter dan die van de laptop. Afhankelijk van het soort werk kan een dockingstation met groter beeldscherm de doorslag geven.
- Een laptop houder is in het algemeen goedkoper dan een dockingstation. Dit heeft vooral te maken met de kosten van het losse beeldscherm.
- De warmtelast van een het losse beeldscherm van het dockingstation is groter door de warmtelast van het beeldscherm van de laptop. In werkomgevingen met veel beeldschermen en klimaatproblemen kan dit aanzienlijk schelen (per beeldscherm 50-150 watt)
- Een laptop houder met laptop is minder diep (heeft dus minder ruimte nodig) dan een traditionele beeldscherm met beeldbuis als onderdeel van een dockingstation. Een modern flat panel als onderdeel van een dockingstation is nog minder diep en is qua ruimte het meest gunstig. Deze optie is echter nog wel fors aan de prijs.
- Vanuit het oogpunt van communicatie met collega's op naastliggende werkplekken is het beeldscherm met beeldbuis de minste. Hij beneemt vaak het uitzicht tot elkaar; ook als hij niet gebruikt wordt. Een laptop houder vormt als hij niet staat opgesteld geen belemmering.

Laptop houder

Wat is een laptop houder?

Een laptop houder is een houder waarin de laptop wordt geplaatst, waardoor het beeldscherm omhoog komt. Het is de bedoeling dat u bij een laptop houder een los toetsenbord en een losse muis aanschaft.

Laptop houders zijn er in verschillende soorten en maten.

Om te beoordelen welke soort laptop houder het meest geschikt voor je is volgen nog een aantal vragen.

4 Wil je je laptop houder op meerdere plaatsen kunnen gebruiken?

Ja.

Er zijn inklapbare en vaste laptop houders. Je hebt een inklapbare laptop houder nodig, zodat je hem eenvoudig mee kunt nemen naar een andere werkplek.

Nee.

Er zijn inklapbare en vaste laptop houders. Je kan in principe uit beide soorten kiezen. Vaste laptop houders zijn goedkoper dan inklapbare laptop houders.

5 Wil je tussen het beeldscherm en het toetsenbord een documenthouder gaan gebruiken?

Ja.

Er zijn laptop houders met en zonder documenthouder. Je hebt een laptop houder nodig met een ingebouwde documenthouder direct onder het beeldscherm.

Nee.

Er zijn laptop houders met en zonder een documenthouder. je kunt in principe uit beide soorten kiezen. Laptop houders zonder documenthouder zijn in het algemeen goedkoper dan laptop houders met een documenthouder.

6 Heb je aan de voorzijde van je laptop uitgangen die u regelmatig gebruikt (CD Rom of floppy ingang)?

Ja.

Er is slechts één laphouder waarbij de uitgangen aan de voorzijde vanuit de laphouder direct bereikbaar zijn. Deze is het meest geschikt als je vaak deze uitgangen gebruikt. Er zijn ook laphouders, waarbij je de uitgangen aan de voorzijde kan bereiken door de laptop in de houder aan de voorzijde met een hand op te tillen. Het is een beetje behelpen, maar niet onmogelijk. Je hebt een van deze laphouders nodig.

Nee.

In sommige laphouders is de uitgang aan de voorzijde van de laptop niet bereikbaar. In andere laphouders zijn die uitgangen wel bereikbaar. Je kan in principe uit alle soorten kiezen.

Overzicht laphouders

	Inklapbaar?	Documenthouder?	Uitgangen voorzijde laptop bereikbaar?
The office base	Ja	Ja	Ja
ErgoQ	Ja	Ja	Nee
Ergotop	Nee	Ja	Beperkt
Ergonote	Ja	Nee	Beperkt
Laptopergoset	Ja	Nee	Beperkt

Docking station

Een docking station is in feite een dock (zoals bij onderhoud van schepen gebruikt wordt), waar je met een eenvoudige handeling je laptop in vastklikt. Aan het dock bevinden zich een losse monitor, een losse muis en een los toetsenbord. In het dock aangesloten is er geen verschil meer tussen een laptop en een vaste computer (desktop).

Als een docking station als hulpmiddel gekozen wordt, dient deze in principe op iedere werkplek waar met de laptop gewerkt wordt aanwezig te zijn. Vaak betekent dat twee dockingstations; een op de kantoorwerkplek en een op de thuiswerkplek.

Internet

Hieronder de internet-adressen waarheen doorgelinkt kan worden vanuit het overzicht met laphouders.

The Office Base www.theofficebase.com

Ergo Q www.bakkerelkhuizen.nl/Besite_ErgoQ1.htm

Ergotop www.bakkerelkhuizen.nl/Besite_ergotop1.htm

Ergonote www.stensmaquette.nl/ergonote

Laptopergoset www.planservice.nl